

Resumen

El presente trabajo analiza el costo de remodelación de la pista de musculación y los beneficios que la misma traería para la brigada de guardiamarinas, esto debido al mal estado en el que esta zona de entrenamiento se encuentra a pesar de ser un área que permite a la brigada mejorar sus capacidades físicas básicas y desarrollar sus grupos musculares; para la presente investigación se ha empleado una metodología de investigación basada en una parte práctica y una analítica, empleando diferentes métodos de recolección de datos como las encuestas realizadas a la brigada, cuadros comparativos de las estaciones de la pista de musculación, fichas de observación y un plan de entrenamiento de dos meses con guardiamarinas de primer año. Se elaboró un plan de mejoramiento de la pista de musculación con el fin de determinar las diferentes acciones a realizar para el arreglo de la misma y los objetivos que se busca llegar al final del proyecto, además se analizó el costo que la ejecución de este plan conlleva para la Escuela Superior Naval, todo esto con el fin de aportar a la institución con la adecuación de sus áreas de entrenamiento deportivo las cuales contribuyan a la formación integral de los guardiamarinas.

Palabras Clave:

- **PLAN DE REMODELACIÓN**
- **COSTO – BENEFICIO**
- **PISTA DE MUSCULACIÓN**

Abstract

This project analyzes the cost of reshaping the bodybuilding track and the benefits that it would bring to the midshipmen brigade, due to the poor condition of the training area that is in spite of being an area that allows the brigade to improve their basic physical abilities and developing their muscle groups; For the present investigation, a research methodology based on a practical and analytical part has been used, using different data collection methods such as the surveys carried out with the brigade, comparative tables of the stations on the fitness trail, observation cards and a two-month training plan with first-year midshipmen. A plan for the improvement of the weight training track was drawn up in order to determine the different actions to carry out its arrangement and the objectives sought to reach the end of the project, and the cost of executing this was also analyzed. plan would bring for the Naval Superior School, all this in order to contribute to the institution with the adaptation of its sports training areas which contribute and benefit the comprehensive training of midshipmen.

Keywords:

- **REMODELING PLAN**
- **COST – BENEFIT**
- **FITNESS TRACK**